

## Redução do excesso de peso na prevenção da Diabetes...

A redução do excesso de peso corporal permite:

- Redução da insulinoresistência;
- Melhora o controlo glicémico;
- Melhora o perfil lipídico;
- Redução a Tensão Arterial.



# DIGA NÃO AO SEDENTARISMO!

## Alimentação Saudável

+

## Atividade Física

=

## Estilo de Vida Saudável

### Bibliografia:

- Associação Protectora dos Diabeticos de Portugal. (s.d.). EXERCICIO FISICO PARA TODAS AS IDADES.
- Associação Protectora dos Diabeticos de Portugal. (s.d.). Vigiar a Glicemia.
- Direcção-Geral de Saúde. (s.d.). A ACTIVIDADE FÍSICA E O DESPORTO: UM MEIO PARA MELHORAR A SAÚDE E O BEM-ESTAR.

### Contate-nos:

**UCCCB**  
**Unidade de Cuidados na Comunidade de Castelo Branco**

Centro de Saúde de S. Tiago  
Rua António Sérgio, n° 10, Apartado 110

6000-172 Castelo Branco  
Unidade Local de Saúde de Castelo Branco, EPE

272 340 290 | <http://ucccb.pt>

# ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO DA DIABETES



**Unidade de Cuidados na Comunidade de Castelo Branco (UCCCB)**

## O que é a Diabetes?

A diabetes é uma doença crónica caracterizada pelo aumento dos níveis de açúcar (glicose) no sangue, e pela incapacidade do organismo transformar a glicose proveniente dos alimentos.

Esta quantidade de glicose no sangue denomina-se de glicemia.

## Valores de Referência:

**80—110 mg/dl (em jejum)**



## Fatores de Risco:

- Obesidade;
- Sedentarismo;
- Hipertensão Arterial;
- Hipercolesterolemia;
- Idade;
- Antecedentes Familiares.

## Atividade Física na Prevenção de Diabetes :

- Pratique pelo menos de 30 minutos de atividade física, todos os dias;
- Através de atividades físicas agradáveis, tais como:
  - Caminhar;
  - Nadar;
  - Dançar;
  - Ginástica;
  - Subir escadas;
  - ...entre outros desportos recreativos...



## Benefícios da Atividade Física:

- Manutenção da massa óssea, prevenindo a Osteoporose;
- Manutenção da força muscular e capacidade articular;
- Diminuição da glicemia durante e após a atividade física;
- Diminuição da tensão arterial;
- Controlo da obesidade.

## Alimentação Saudável na Prevenção da Diabetes...

- Faça várias refeições ao longo do dia;
- Coma legumes e fruta diariamente;
- Inicie as refeições sempre com sopa;
- Dê maior preferência às carnes brancas (peru, frango ou coelho);
- Evite os refogados, gorduras e comidas muito condimentadas;
- Prefira os cozidos, grelhados, assados e estufados com pouca gordura;
- Evite os fritos e os guisados;
- Evite o consumo de refrigerantes, compotas, chocolates, rebuçados, doces e açúcares;
- Opte por azeite em vez de gorduras;
- Beba água em abundância ao longo do dia (1,5l a 3l por dia).

